

Mindfulness - minä olen, minä riitän - työpaja

31.10.2024

Raisio

Mindfulness on tietoisuutta siitä mitä sisälläsi ja ympärilläsi tapahtuu nykyhetkessä. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen edistää mm. stressinhallintaa ja tuo elämään rauhallisuutta ja lempeyttä. Mindfulness kehittää myötätuntoa itseä ja muita kohtaan.

Ohjaajan tausta

Miia Lehtonen, Pöytyä

- Mindfulness tunnetaitovalmentaja
- Tanssi- ja liiketerapeuttinen ohjaaja
- Satuhieronta™
- Asahi Health® ohjaaja
- Tanssin Kosketuksen kehittäjä,



Hyvinvointipalvelu Läsnäolon Hetki

<https://www.facebook.com/lasnaolonhetki>

www.instagram.com/lasnaolon_hetki/

www.lasnaolonhetki.fi

Mindfulnessiin tutustuminen

Läsnäolon taito ➤ Mitä on läsnäolo?

Valinta, päätös olla tässä hetkessä

Hyväksyvän läsnäolon taito - hyväksyvä? ➤ Mitä se tarkoittaa?

Irti päästäminen - tietoinen paluu takaisin tähän hetkeen

Tietoisuustaito ➤ tietoisuus mistä?

Tietoisuuden voi ajatella olevan valpasta keskittymistä, aistien tuoman aistimusten huomioimista

Avoin, arvostelematon mieli ➤ Miten tämä liittyy mindfulnessiin?

Olemassa olevan hetken arvottamattomuus, arvostelemattomuus

Ihminen on valppaana nykyhetkessä, pitää tietoisuutensa tarkkaavaisesti kulloisessakin todellisuudessa.

Thich Nhat Hanh: